

対人場面における自己抑制と不適応との関連について

——研究の概観と今後の展望——

小澤拓大¹・下斗米淳²

An examination of the relation between self-inhibition and maladjustment in interpersonal situations

Takuhiro Ozawa¹ and Atsushi Shimotomai²

Abstract：対人場面における自己抑制は、さまざまな概念を用いて研究され、その適応・不適応的側面が示されている。しかしながら、なぜ不適応な自己抑制となってしまうのかについては、必ずしも十分な説明はなされていない。本論では、自己抑制を「自己抑制前（自己抑制決定時）」・「自己抑制中」・「自己抑制後」の3段階に分け、先行の議論を位置づけるとともに今後の展望について述べる。

Keywords：自己抑制、適応・不適応、将来自己の重視、目的の自覚、実行されたサポート

問 題

対人場面において人はさまざまな自己抑制をしている。たとえ親密な関係であっても、その関係において一度も自己抑制をしたことがないということはないであろう。その動機や目的、仕方は多々あれど、対人場面における自己抑制¹⁾というのは日常にありふれた現象と考えられる。

自己抑制は「過剰適応 (Over-adaptation)」, 「自己犠牲 (Sacrifice)²⁾」, 「社会的自己制御 (Social self-regulation)」などさまざまな概念を用いて研究されており、そこではその適応的・不適応的側面が示されている。過剰適応とは、“環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり、内的な欲求を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うこと” (石津, 2008, p. 23) とされる。そして、本来感の低下 (益子, 2009a, 2010), 抑うつ (傾向) (石津・安保, 2007, 2009; 加藤・神山・佐藤, 2011; 益子, 2009b), 見捨てられ抑うつ (山田, 2010)・ストレス反応 (加藤他, 2011), 強迫, 対人恐怖心性, 不登校傾向 (益子, 2009b) といった不適応との関連が示されている。

自己犠牲は、相手または関係のために現下の私欲を捨てること (Van Lange, Rusbult, Drigotas, Arriaga, Witcher, & Cox, 1997) とされ、その動機が回避的 (Avoidance) なものである場合 (例：対立関係になる

のを避けるため、罪悪感が生じるのを避けるため), 人生満足度や関係の質・満足感の低下, ネガティブ感情や関係葛藤の生起をもたらすことが示されている (Impett, Gable, & Peplau, 2005; Mattingly & Clark, 2012)。

その一方で、過剰適応研究では、尾関 (2011) において、過剰適応が集団アイデンティティを高め、集団アイデンティティが自尊心を高める可能性が示唆されているし、星野・岡本 (2012) では、過剰適応の一側面が親密性を、石津・安保 (2008) では学校適応感を、石津・安保 (2009) では友人適応と学校適応を、益子 (2009a) では自己価値の随伴性を高めることが示されている。また、自己犠牲研究では、動機が接近的 (Approach) なものである場合 (例：相手との関係を深めるため、自分が良い気分になるため), 回避的な場合とは逆に、人生満足度や関係の質・満足感の上昇, ポジティブ感情の生起, 関係葛藤の抑制をもたらすことが示されている (Impett, Gable, & Peplau, 2005; Mattingly & Clark, 2012)。さらに、原田・吉澤・吉田 (2008) は“社会的場面で、個人の欲求や意思と現状認知との間でズレが起こった時に、内的基準・外的基準の必要性に応じて自己を主張するもしくは抑制する能力” (p. 84) として社会的自己制御を定義しているが、このうちの自己抑制的側面は逸脱行為や社会的迷惑行為といった、結果的に個人に不適応的な結果をもたらすであろう行為を抑制するものとして扱われている (原田・吉澤・吉田, 2009, 2010)。

このように自己抑制は、必ずしも不適応的な結果だけを生み出すものではなく、適応的な側面もあると考えられる。日常的に考えてみても、対人場面において全く自己抑制しない、またはできない人というのは、他者とう

受稿日2013年9月30日 受理日2013年12月13日

1 専修大学大学院文学研究科 (Graduate School of the Humanities, Senshu University)

2 専修大学人間科学部心理学科 (Department of Psychology, Senshu University)

まくやっていくことが困難になるであろう。

このように考えると、自己抑制による不適応を防ぐために、とにかく自己抑制をしないという対策をとるのでは、根本的な解決にはならず、まずは、どのような自己抑制がなぜ不適応な結果になってしまうのかを理解することが重要であろう。先行研究においても、不適応な自己犠牲の生起要因は検討されているが、それぞれの研究領域で別々に検討されていることもあり、未だ十分な説明がされているとは言えない。

そこで以下より、自己抑制に関する先行研究を基にどのような場合に不適応な自己抑制となってしまうのかについて、今後の展望と共に議論していくこととする。従来、過剰適応、自己犠牲あるいは社会的自己制御という概念の下に異なる文脈として検討されてきた諸事象を自己抑制と大きく捉える上では、共通する枠組みに位置づけていく必要があるだろう。この時、自己抑制研究の意義が人の社会的不適応を生起させる機序の検討にあるのであれば、最終局面に不適応を置き、そこに人がいた一連の様態変化から整理していくことは、有用な試みとなるように思われる。

そこで本論においては、自己抑制をまずは時間的な流れに従って、自己抑制前（自己抑制決定時）、自己抑制中、自己抑制後の3段階に分けて先行の議論を整理、位置づけていくこととする。これにより、別々の概念を用いて検討されてきた自己抑制にかかわる先行研究を体系づけるとともに、同段階の同じ心的事象を表すものとして捉えなおすことができることが期待されよう。

「将来自己の重視による現在の自己の軽視」 —自己抑制前（自己抑制決定時）—

自己抑制が不適応をもたらす原因として、自己抑制自体が不快なもの、心理的負担が大きいものであるにもかかわらず、自己抑制することを選択し続けているということが考えられる。本人がやめたいけれどやめられないという葛藤を抱えながらも、自己抑制をやり続けてしまうというように表現することもできよう。では、なぜ自己抑制をし続けてしまうのであろうか。ここでは、将来の自分におきる可能性のあるネガティブな結果を避けることを重視するあまりに、今の自分を軽視してしまうという可能性について考えてみたい。

自己抑制をするか否かを決める際、コストや生じる可能性のある結果などさまざまなことを考慮して決めることが考えられるが、不適応な自己抑制を行ってしまう人は、将来のネガティブな結果が過剰に重視されるために、た

とえ不快なものであっても自己抑制を選択・実行し続けてしまうのではないであろうか。

小澤・下斗米（2012）は、将来への影響が強い意思決定の方が影響が低い意思決定よりも、意思決定時にネガティブな情報が重視されるということを明らかにしている。この知見からは、人は現在（直後）の不快さや心理的負担（ネガティブ情報）よりも、将来のネガティブな結果（ネガティブ情報）を過度に重視してしまい、その結果、自己抑制がやめられないという可能性が想定できよう。先述の通り、Impett et al.（2005）は回避的な動機（ネガティブな結果を避ける）に基づく自己犠牲が不適応的な結果を生むことを示している。この結果は、ネガティブな結果を避けることに動機づけられている人が現在の自分の不快さや心理的負担を相対的に軽視したために、不適応に陥ってしまったことを表している可能性が考えられよう。

自己犠牲研究においては、Mattingly & Clark（2012）は見捨てられ不安が回避的な動機に基づく自己犠牲を媒介して関係満足度をさげることを示している。また、Impett & Gordon（2010）は、見捨てられ不安が回避的な動機を生み出す可能性を示している。一方、過剰適応研究においても、拒否回避欲求が過剰適応を高める可能性が示唆されている（大西・岡村，2012）。この3つの知見は、相手に見捨てられたり、拒否されたりするというネガティブな結果を避けるために、今無理をしてでも自己抑制をしてしまうという不適応的な人のかかわり方を示唆するものとして捉えることもできよう。

以上のことを勘案すると、自己抑制前の段階において考えられる不適応像として、将来の不安にとらわれ過ぎて、やめたくても自己抑制をやめられない（将来自己の重視による、現在の自己の軽視）というものが考えられよう。

「自己抑制の目的の自覚」—自己抑制中—

上記では、将来のネガティブな結果を避けるという目的にとらわれるあまり、不適応に陥るということについて論じたが、逆に「なぜ、自己抑制をしているのか」について十分に理解していないことが不適応をもたらすということも考えられる。

Impett, Kogan, English, John, Oveis, Gordon, & Keltner（2012）は、自己犠牲時の感情抑制が、Authenticityを低下させ、結果としてWell-beingや関係満足度を低下させることを示唆している。ここでいうAuthenticityとは、人がどの程度自分の感情や態度、信念に一致

したやり方でふるまっているかということを示すものである (Impett et al., 2012)。また、益子 (2009a, 2010) は過剰適応が本来感を低下させることを示している。ここでいう本来感とは“自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度” (伊藤・小玉, 2005, p. 75) と定義される。つまり、ここでは自己抑制をすることによって、自分らしさの感覚が損なわれていることによる不適応が示されていると考えられる。しかし、そこで「なぜ、自分が自分をおさえているのか」、すなわち「なぜ自己抑制をしているのか」を自覚できていることで、自分らしさの感覚が損なわれるのを多少なりとも防ぐことができるのではないだろうか。益子 (2009a) は、過剰適応をすることによる本来感の低下を抑制するような、拮抗的な要因を特定する事の重要性を指摘しているが、ここで述べた「自己抑制の目的の自覚」というのが、これにあたる可能性が考えられよう。

一方、原田・土屋・吉田 (2013) は社会的自己制御の場面において、「なぜ、それをするのか」ということをより抽象的に捉えられる場合 (高次に解釈されている場合) の方が、抑制をするコストを低く評価することを明らかにしている。より抽象的というのは、例えば、「なぜ健康を維持・改善するのか」という問いに対し、「大学に休まず通うため」よりも、大学に休まず通うために対する回答としての「よい職に就くため」の方がより抽象的であるということである。これは、自己抑制の目的をより明確に長期的な視点で自覚することで、自己抑制自体の心理的負担が軽減される可能性を示唆していると考えられるであろう。つまり、「よくわからないがする」、「ただ、なんとなくする」や「そのようにいわれたからする」といった無自覚または浅い考えに基づく自己抑制よりも、もっと明確で長期的に捉えた目的をもった自己抑制の方が自己抑制自体の心理的負担が軽減される可能性があるであろう。

以上のことを勘案すると、自己抑制中の段階における不適応像として、何のために自己抑制をしているのかが十分に理解できておらず、意味もわからずただ辛い自己抑制を繰り返してしまっているということが考えられよう。

「自己抑制の見返りとしての被サポートの影響」 —自己抑制後—

仮に辛い自己抑制を選択・実行してしまったとしても、何かしらの見返りがあればその不適応の側面は少しは軽減される可能性が想定できるのではなかろうか。自

己抑制は利他的なものだけではないが、自分の欲求を抑えて人を助ける、自分の欲求を抑えて関係を良好に維持するといったことも自己抑制に含まれるため、見返りや互惠性といった観点から自己抑制の適応・不適応について検討することもできよう。

これに関して、石津・安保 (2010) では過剰適応群の知覚されたサポートは平均値程度に保たれているという結果が得られている。従って、過剰適応者自身はサポートを受けられる可能性を低く考えているわけではないようである。

ただし、ここで検討されているのは、実際に提供されているサポート (実行されたサポート) ではない。そこで、小澤・下斗米 (2013) は、実際に提供されているサポートの量 (実行されたサポート) を測定した。その結果、過剰適応群における実行されたサポートの量については、他の群との差は認められなかった。よって、実際の被サポート量でも、過剰適応者は他の人と変わらない程度であることが考えられる。

しかしながら、同時に心理的負債感についても測定したところ、過剰適応群は他の群よりも、心理的負債感が高いという結果が得られた。心理的負債感とは、他者から好意や援助を受けたことをどの程度、心理的負債と感じるか (心理的負債の感じやすさ)、また既に自らの内に存在する心理的負債にどの程度、耐えられるか (心理的負債への耐性)、心理的負債を低減したいとどの程度、強く感じるか (心理的負債の低減欲求) という、心理的負債の個人差が現れる諸側面に対する感受性を意味し、心理的負債感の高い人は、低い人に比べて、わずかな行為や援助に対しても容易にそれを心理的負債と感じ、また、心理的負債があることに耐えられず、心理的負債を積極的に低減しようとするすると予測される (相川・古森, 1995)。

以上のことを勘案すると、自己抑制後の段階における不適応像として、自己抑制の見返りとしてのサポート (利他行動) は受けられているが、そのサポート自体の負債感に苛まれたり、無理に返そうとして更なる自己抑制をしてしまうということが考えられよう。

本論の意義と今後の展望

本論では、対人場面における自己抑制について、その適応・不適応の両側面を示し、さらに自己抑制を自己抑制前、自己抑制中、自己抑制後の3段階に分け、先行研究を整理・位置づけながら、段階ごとの不適応へと導く要因について議論した。表1は、それを示したものであ

表1：各自己抑制段階における関連研究と予想される不適応要因

自己抑制 段階と適応・ 不適応の側面	関連先行研究				予想される 不適応要因
	過剰適応	自己犠牲	社会的自己制御	その他の研究	
自己抑制前 ↓	・大西・岡村（2012）拒 否回避欲求の過剰適 応の促進	・Impett et al.（2005） 回避的動機と関係満 足度の低下 ・Mattingly & Clark （2012）回避的動機を 媒介した見捨てられ 不安による関係満足 度の低下 ・Impett & Gordon （2010）見捨てられ不 安による回避的動機 の促進		・小澤・下斗米（2012） 将来への高影響による ネガティブ情報重視	将来自己の重視に よる現在の自己の 軽視
自己抑制中 ↓	・益子（2009）過剰適 応による本来感の低 下	・Impett et al.（2012） Authenticity の低下 による Well-being、 関係満足度の低下	・原田他（2013）高次 解釈によるコストの 低評価		目的の無自覚また は浅慮
自己抑制後	・石津・安保（2010）知 覚されたサポート量 ・小澤・下斗米（2013） 実行されたサポート量 心理的負債感				実行されたサポー トに対する心理的 負債感
適応的側面	・自尊心の向上 ・親密性の向上 ・学校適応感の向上 ・友人適応、学校適応 の向上 ・自己価値の随伴性の 向上	・人生満足度の向上 ・関係の質・満足感の 向上 ・ポジティブ感情の生 起 ・関係葛藤の抑制	・逸脱行為、迷惑行為 の抑制		
不適応的側面	・本来感の低下 ・抑うつ（傾向） ・見捨てられ抑うつ ・ストレス反応 ・強迫 ・対人恐怖心性 ・不登校傾向	・人生満足度の低下 ・関係の質・満足感の 低下 ・ネガティブ感情の生 起 ・関係葛藤の生起			

* 適応的側面・不適応的側面の引用元は本文を参照されたい

る。この枠組みは単純であるかも知れない。しかしだからこそ揺らぐ余地のない整理の仕方であるとも言えよう。

この枠組みの有用性の一つには、まず時系列による自己抑制の体系化がはかられた点があげられる。この体系化によって、人の不適応に至る様態を、従来異なる文脈で議論されてきた諸概念を位置づけることでより多角的に検討していくことが可能となるであろう。どの時系列での心的事象を捉えているのかが明確になることにより、そこで援用可能な先行の議論がみえやすくなると考えられる。それにより、単一の研究領域だけではみえてこなかった、自己抑制において人が不適応に陥る要因がみえてくることが期待されよう。また、時系列で捉える

ことにより、各項で示した通り、それぞれの段階で異なった不適応像というものを示すことができた。これは、自己抑制による不適応の在り方の多様性を示すことになったであろう。

さらに、この枠組みにより、例えば、自己抑制前の要因が満たされない限りは自己抑制後の要因は影響力を持たないのかといったような時系列間の関連も検討することができるであろう。その結果、不適応の予防・解消に有用な介入がどの時点でどのようになされるべきであるのかについての知見が得られることも期待される。

二つ目には、研究文脈間の関連性を示せたことである。異なる概念を用いて検討されてきたことが同じ心的事象を扱っているということは十分に考えられることで

あり、実際に本論では、それぞれの研究が自己抑制による不適応の要因を異なる形で示唆していることが示された。本論では、自己抑制という大きな概念で、時系列という単純な枠組みを用いたからこそ、異なる文脈の研究をある程度のまとまりを保ちつつも、同時に検討でき、その関連性を示すことができたといえよう。このような関連性を示せたことは、各研究領域の進展に寄与するだけではなく、今後、自己抑制という心的事象を扱う上で、今回扱った先行の議論を同時に考慮する重要性を示すことになったと考えられる。同時に考慮することにより、例えば、自己犠牲を説明する自己抑制の理論が過剰適応を説明できないといったケースに着目することができ、それにより、より精度の高い理論を構築する機会を得られることが期待される。

三つ目には、本論で用いた枠組みから、予想される不適応に陥る要因を示せたことである。まだこの要因は実証されたものではないが、一つの枠組みの下、先行研究を位置づけたからこそ、先行研究に基づいた検証価値がある要因として示すことができたと考えられる。今後の研究課題として、今回提示した要因が実際に不適応の要因となり得るのかを検証していくとともに、上記で述べたように、要因間の関連（時系列間の関連）についても検討することがあげられよう。それにより、適応的側面を損なわない形で自己抑制による不適応を予防・解消することに有用な知見が得られることが期待される。

注

1) 自己抑制は対人場面に限ったことではないが、ここでは、煩雑さを避けるため、「対人場面における自己抑制」を「自己抑制」と記述することとする。

2) Sacrifice をそのまま訳せば、「犠牲」ということになるが、ここでは先行研究で扱われている現象をより明確に表すために「自己犠牲」とする。

引用文献

- 相川充・古森護（1995）. 心理的負債感尺度の作成の試み. 社会心理学研究, **11**, 63-72.
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田俊和（2008）. 社会的自己制御（Social Self-Regulation）尺度の作成——妥当性の検討および行動抑制／行動接近システム・実行注意制御との関連. パーソナリティ研究, **17**, 82-94.
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田俊和（2009）. 自己制御が社会的迷惑行為および逸脱行為に及ぼす影響——気質レベルと能力レベルからの検討. 実験社会心理学研究, **48**, 122-136.
- 原田知佳・吉澤寛之・吉田俊和（2010）. 社会的自己制御とBIS/BAS・Effortful Controlによる問題行動の弁別的予測性. パーソナリティ研究, **19**, 76-78.
- 原田知佳・土屋耕治・吉田俊和（2013）. 社会的自己制御における高次／低次解釈と熟慮的／遂行的マインドセットの効果. 社会心理学研究, **29**, 32-39.
- 星野美欧・岡本祐子（2012）. 過剰適応傾向が心理社会的課題におよぼす影響——心理社会的課題の親密性に注目して. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, **11**, 149-162.
- 石津憲一郎・安保英勇（2007）. 中学生の抑うつ傾向と過剰適応——学校適応に関する保護者評定と自己評定の観点を含めて. 東北大学大学院教育学研究科年報, **55**, 271-288.
- 石津憲一郎・安保英勇（2008）. 中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響. 教育心理学研究, **56**, 23-31.
- 石津憲一郎・安保英勇（2009）. 中学生の過剰適応と学校適応の包括的なプロセスに関する研究——個人内要因としての気質と環境要因としての養育態度の影響の観点から. 教育心理学研究, **57**, 442-453.
- 石津憲一郎・安保英勇（2010）. 知覚されたソーシャルサポートと学校ざらい感情は常に関連するか——過剰適応の視点から. 学校心理学研究, **10**, 73-82.
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **89**, 327-344.
- Impett, E. A., & Gordon, A. M. (2010). Why do people sacrifice to approach rewards versus to avoid costs? Insights from attachment theory. *Personal Relationships*, **17**, 299-315.
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., Oliver, J., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2010). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **38**, 707-720.
- 伊藤正哉・小玉正博（2005）. 自分らしくある感覚（本来感）と自尊過剰が well-being に及ぼす影響の検討. 教育心理学研究, **53**, 74-85.
- 加藤智子・神山貴弥・佐藤容子（2011）. 中学生の過剰適応傾向とストレス反応における影響モデルの検討. 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, **19**, 29-38.
- 益子洋人（2009a）. 青年期における過剰適応傾向に関する研究——外的適応行動と自己価値の随伴性、本来感との関連. 明治大学文学研究論集, **30**, 234-251.
- 益子洋人（2009b）. 高校生の過剰適応傾向と、抑うつ、強迫、対人恐怖心性、不登校傾向との関連——高等学校2校の調査から. 学校メンタルヘルス, **12**, 69-76.
- 益子洋人（2010）. 大学生の過剰な外的適応行動と内省傾向が本来感におよぼす影響. 学校メンタルヘルス, **13**, 19-26.
- Mattingly, B. A., & Clark, E. M. (2012). Weakening relation-

- ships we try to preserve: Motivated sacrifice, attachment, and relationship quality. *Journal of Applied Social Psychology*, **42**, 373-386.
- 大西裕子・岡村寿代 (2012). 自己志向の完全主義・拒否回避欲求と過剰適応との関連——青年期後期を対象として. 発達心理臨床研究, **18**, 33-41.
- 小澤拓大・下斗米淳 (2012). 結果関連関与が意思決定におけるネガティビティ・バイアスの強度に及ぼす影響——将来自己と心理的安全装置の関連. 専修人間科学論集心理学篇, **2**, 9-19.
- 小澤拓大・下斗米淳 (2013). 過剰適応と実行されたサポートの関連——被援助志向性・心理的負債感からの検討. 日本社会心理学会第54回大会発表論文集, 328.
- 尾関美喜 (2011). 過剰適応と集団アイデンティティとの関連. 対人社会心理学研究, **11**, 65-71.
- Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M. Arriaga, X. M., Witcher, B. S., & Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 1373-1395.
- 山田由紀子 (2010). 青年期における過剰適応と見捨てられ抑うつとの関連. 九州大学心理学研究, **11**, 165-175.